

3



SALUTE E BENESSERE



SALUTE E BENESSERE

Cosa significa davvero
salute e benessere?

Essere in salute vuol dire
sì muoversi, essere pieni
di energie, fare sport; ma non
solo. È importante stare bene
anche con se stessi e con
i propri pensieri. Bastano piccoli
passi per mantenersi davvero
in salute, proteggendo
e aiutando non solo se stessi,
ma anche gli altri.